# GENTE in cucina

**COCKTAIL**
Per brindisi raffinati

**CAVOLFIORE**
Tutto il gusto dell'orto

**POLPETTONE**
Ecco le farciture che non ti aspetti

**QUINOA**
Un tocco di leggerezza

**DOLCE**

PREPARALO CON LE FRAGOLE E LO SPUMANTE

# *Capodanno*

## IL MENU PORTAFORTUNA

# GENTE in cucina

## sommario

4

27

34

44

55



**TANTE IDEE PER IL CENONE**

*Cominciamo con le proposte per il cenone di Capodanno, poi i cocktail più sfiziosi per questi giorni di festa. Non basta? E allora ecco le ricette con quinoa, polpettone e cavolfiore.*

# CAPODANNO
## *questo cenone sarà indimenticabile*

## Mousse al prosciutto

**Preparazione** 20 minuti
**Tempo di cottura** 30 minuti

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**
200 g di prosciutto cotto a fettine * 1 patata * 2 cucchiai di ricotta * 4 fette di pancarrè * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 cucchiaio di prosciutto cotto a dadini * Sale

Lavate e lessate in acqua salata la patata. Scolatela, pelatela e schiacciatela in una terrina. Lasciate raffreddare. Nel frattempo, frullate il prosciutto a fette nel mixer. Mescolatelo alle patate, unite la ricotta, amalgamate e trasferite un'ora in frigorifero. Con un tagliapasta, ricavate dal pancarrè 8 dischetti e tostateli leggermente in forno a 180°. Spalmateli con la mousse, guarnite con poco prezzemolo tritato, i dadini di prosciutto e servite.

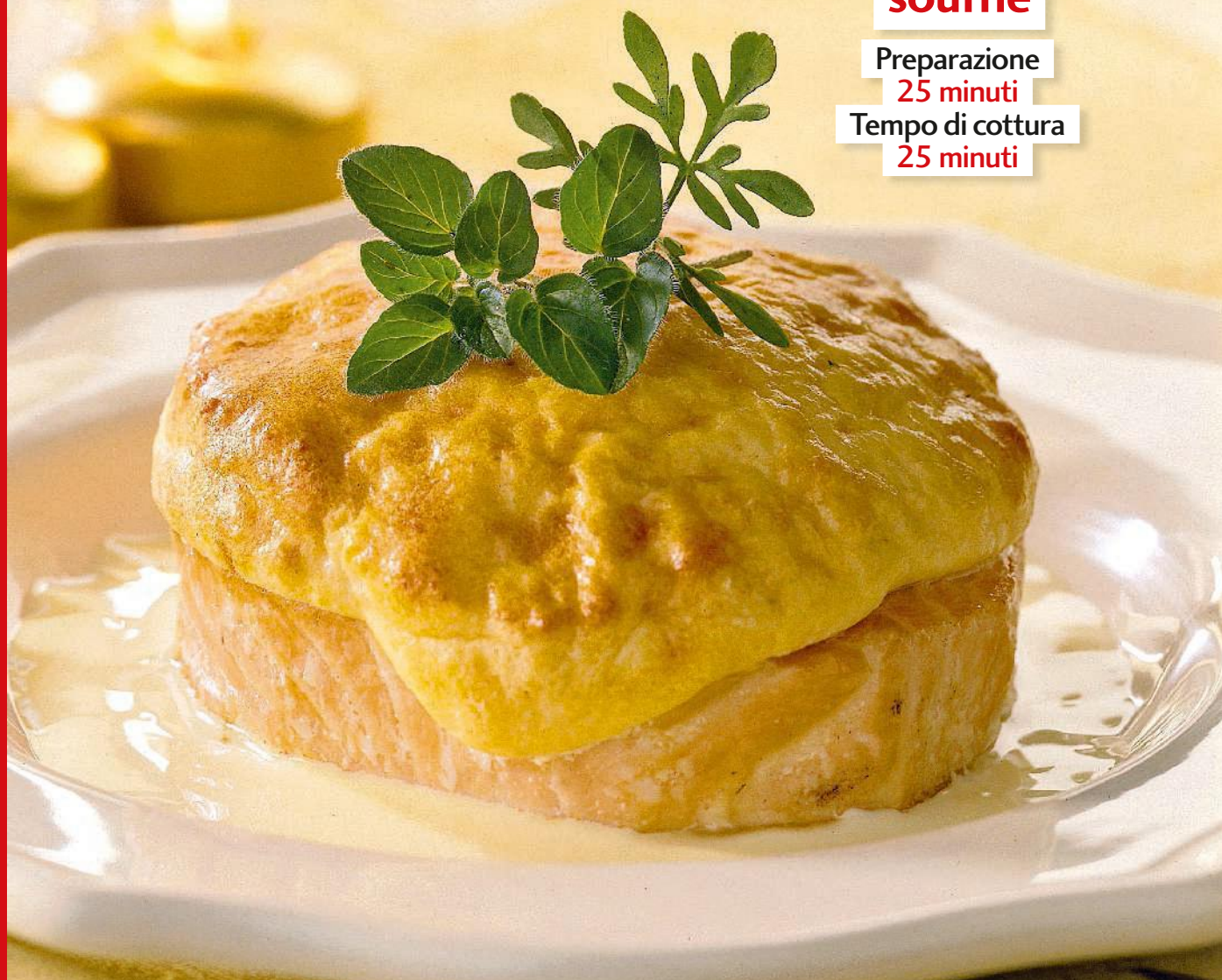
**INGREDIENTI PER 6 PERSONE**
6 fogli di pasta fillo * 750 g di polpa di zucca * 180 g di salsiccia * 50 g di ricotta * 1 cipollotto * 1 ciuffo di salvia * 1 rametto di rosmarino * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Tagliate la zucca a fette spesse, disponetele su una placca foderata con carta da forno, condite con olio, sale, pepe e infornate 25 minuti a 200°. Spellate la salsiccia, dividetela in 12 bocconcini e rosolateli in una padella con un filo d'olio, salvia e rosmarino. Toglieteli e fate insaporire nel loro fondo la zucca a pezzetti. Eliminate le erbe e fate raffreddare. Sul piano di lavoro, protetto da carta da forno, sovrapponete 3 fogli di fillo, spennellandoli ognuno con un velo d'olio. Dividete il rettangolo ottenuto in 6 quadrati e rivestite altrettanti stampini da mini muffin, oliati, lasciando fuoriuscire i bordi. Fate altrettanto con i fogli di fillo rimasti. Infornate i cestini 10 minuti a 200°, finché sono dorati, e sfornate. Nel frattempo, frullate nel mixer la zucca e amalgamatela in una ciotola con la ricotta. Regolate di sale e pepe. Dividete nei cestini i bocconcini di salsiccia, la mousse di zucca e ripassate in forno 5 minuti. Lavate il cipollotto e tagliate a rondelle la parte verde. Sfornate i cestini, sformateli delicatamente, guarniteli con le rondelle di cipollotto e serviteli subito, ancora caldi.

# Cestini di zucca e salsiccia

**Preparazione**
20 minuti
**Tempo di cottura**
45 minuti

# Salmone soufflé

**Preparazione**
25 minuti
**Tempo di cottura**
25 minuti

**INGREDIENTI PER 6 PERSONE**
900 g di filetto di salmone * 300 g di salmone affumicato * 250 ml di panna fresca * 1 uovo * 1 albume * 280 ml di brodo di pesce o vegetale * 80 ml di vino bianco * 50 ml di vodka * 1 ciuffo di maggiorana * Burro * Sale e pepe

Portate a bollore in un pentolino la vodka con 200 ml di brodo e 2 rametti di maggiorana. Fate bollire a fuoco vivo 5 minuti, levate la maggiorana e unite 100 ml di panna. Lasciate ridurre della metà, regolate di sale e pepate. Intanto, private il filetto di salmone di eventuali lische e tagliatelo in 6 fette spesse. Tritate nel mixer il salmone affumicato e incorporate l'uovo sbattuto, la panna rimasta e una macinata di pepe. Montate l'albume a neve e incorporatelo al composto. Versate in una teglia imburrata il vino e il brodo rimasto. Disponete le fette di pesce una accanto all'altra, distribuite la spuma di salmone affumicato e infornate 7-8 minuti a 210°, finché la spuma risulta gonfia e dorata. Trasferite i medaglioni nei piatti (possibilmente caldi) e versate il loro fondo nella salsa alla vodka. Mescolate, passate al colino e dividete nei piatti. Guarnite a piacere.

# Tortine allo spumante

**Preparazione** 45 minuti
**Tempo di cottura** 20 minuti

**INGREDIENTI PER 6 PERSONE**
65 g di farina * 150 g di zucchero * 1 cucchiaino di lievito in polvere * 130 ml di spumante * 2 uova * 3 tuorli * 5 fogli di gelatina * 300 ml di panna fresca * 180 g di confettura di fragole * Granella di mandorle * Burro * Sale

Sbattete le uova con 80 g di zucchero per ottenere un composto spumoso. Unite la farina, setacciata con il lievito, e un pizzico di sale. Versate l'impasto in una teglia imburrata e infornate 18-20 minuti a 180°. Fate raffreddare, sformate e ricavate 6 dischi con un coppapasta. Immergete la gelatina in acqua fredda. Sbattete i tuorli con 55 g zucchero in una ciotola, posta su un bagnomaria caldo, finché diventano gonfi e chiari. Unite lo spumante, poi scioglietevi la gelatina strizzata. Togliete dal bagnomaria e fate raffreddare. Con una spatola, incorporate 200 ml di panna montata. Scaldate leggermente la confettura in un pentolino. Disponete su un vassoio 6 anelli delle dimensioni dei dischi di pasta, foderateli di pellicola, inseritevi i dischi di pasta e stendetevi uno strato sottile di confettura (tenetene da parte un po' per la decorazione). Aggiungete la crema allo spumante e passate in frigo 4-6 ore. Sfilate gli anelli, sollevate le tortine dalla pellicola (usate una spatola lunga) e trasferitele nei piatti. Guarnite con ciuffi della panna rimasta, montata insieme al resto dello zucchero (potete usare una tasca da pasticciere), e la granella.

# Terrina di anatra

**Preparazione**
40 minuti
**Tempo di cottura**
2 ore e 30 minuti

**INGREDIENTI PER 8 PERSONE**
1 petto d'anatra * 400 g di lonza di maiale * 100 g di fegatini di pollo * 120 g di pancetta * 1 uovo * 1 fetta di pancarrè * 1 scalogno * 1 spicchio d'aglio * 20 ml brandy * 20 g di pistacchi spellati * 20 g di mirtilli rossi secchi * Cannella in polvere * Latte * Burro * Sale e pepe

Mettete i mirtilli a bagno in acqua. Incidete con 2-3 tagli la pelle del petto d'anatra. Salatelo, pepatelo e disponetelo in una teglia rivestita di carta da forno, con la polpa verso il basso. Infornate 15 minuti a 200°. Sgocciolatelo dal grasso, spellatelo e tagliatelo a pezzetti. Riducete a dadini la lonza e tritatela nel mixer con l'anatra, i fegatini, metà pancetta e il pane, bagnato nel latte e strizzato. Unite scalogno e aglio, spellati e tritati, il brandy, l'uovo e un pizzico di cannella. Regolate di sale e pepate. Versate metà del composto in una terrina imburrata, cospargete con i pistacchi, i mirtilli e stendete il composto rimasto. Coprite con il resto della pancetta e un foglio di alluminio. Disponete la terrina in uno stampo, in 3-4 dita di acqua bollente. Cuocete in forno a 160°, a bagnomaria, per circa 2 ore. Scoprite e cuocete altri 15 minuti. Fate raffreddare, sformate, avvolgete la preparazione in carta da forno e fate riposare una notte in frigo prima di servire, con un contorno a piacere.

# Salmone in bellavista

**Preparazione** 30 minuti
**Tempo di cottura** 45 minuti

**INGREDIENTI PER 6 PERSONE**
1 salmone pulito da circa 1,8 kg * 600 g di punte di asparagi * 120 g di pomodorini ciliegia * 1 carota * 1 gambo di sedano * 3 uova * 1 mazzetto di erbe miste (alloro, prezzemolo, timo) * 1 ciuffo di aneto * 1 mazzetto di erba cipollina * Olio extravergine d'oliva * Sale, pepe nero e pepe rosa in grani

Mondate carota e sedano, tagliateli a pezzi e dorateli in una padella con un filo d'olio. Trasferiteli in una pesciera con 2 litri d'acqua, il mazzetto di erbe miste e qualche grano di pepe nero e rosa. Salate, portate a bollore, abbassate la fiamma, adagiatevi il salmone e cuocete 20-25 minuti. Spegnete e fate raffreddare. Rassodate intanto le uova, sgusciatele e dividetele a metà. Ricavate i tuorli, lavorateli in una ciotola con l'erba cipollina tagliuzzata, olio, sale e farcite i mezzi albumi. Lavate e lessate in acqua salata gli asparagi. Scolate il salmone, tagliate testa e coda e disponetelo su un vassoio. Eliminate la pelle superiore con delicatezza e completate con i ciliegini lavati e divisi a metà, gli asparagi, le uova e un filo d'olio. Guarnite con una macinata di pepe nero, grani di pepe rosa e aneto.

# Filet mignon alle mele

**Preparazione**
15 minuti
**Tempo di cottura**
20 minuti

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**
4 medaglioni di filetto di vitello * 2 mele * 200 g di fontina * 200 ml di panna fresca * 1 ciuffo di timo * ½ limone * 30 ml di brandy * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate le mele, tagliatele a fettine e spruzzatele con il succo del limone. Scaldate in una padella una noce di burro con un filo d'olio e il timo. Rosolate i filetti un paio di minuti per parte, a fuoco vivace. Sfumate con il brandy, salate, pepate e trasferite i filetti su una placca, rivestita di carta da forno. Nella stessa padella fate insaporire 5 minuti le mele. Regolate di sale e dividete le mele sui filetti. Coprite con la fontina a fettine e infornate 5-7 minuti a 200°, finché il formaggio inizia a fondere. Intanto, staccate il fondo di cottura nella padella con un filo d'acqua, versatelo in un pentolino e portate a bollore. Unite una noce di burro, mescolate finché è sciolto, spegnete e filtrate. Servite i filetti con il sughetto guarniti a piacere.

# Frittini in pastella

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**
300 g di zucchine * 200 g di fagiolini * 2 peperoni gialli * 200 g di polpa di zucca * 1 pomodoro * 150 g di farina * 1 uovo * 1 tazza di maionese * Acqua frizzante * Olio di semi di arachidi * Sale

In una ciotola, stemperate la farina con un bicchiere circa di acqua frizzante, mescolando con una frusta. Incorporate l'uovo, coprite e fate riposare 30 minuti in frigo. Sciacquate e spuntate i fagiolini, scottateli in acqua salata 3 minuti e scolateli. Lavate il pomodoro, tagliatelo a dadini e uniteli alla maionese. Lavate le zucchine e affettatele per il lungo a bastoncini spessi mezzo cm. Affettate allo stesso modo la zucca. Mondate i peperoni e divideteli a listarelle larghe mezzo cm. Scaldate in una padella per fritti abbondante olio. Immergete nella pastella le verdure, poche per volta, sollevatele con 2 forchette per sgocciolare l'eccesso, friggetele nell'olio caldo e scolatele via via su carta da cucina. Salatele e servitele con la maionese.

# Cotechino in sfoglia

**Preparazione**
30 minuti
**Tempo di cottura**
1 ora

**INGREDIENTI PER 6 PERSONE**
1 rotolo di pasta sfoglia pronta rettangolare * 1 cotechino precotto da circa 300 g * 1 piccola verza * 2 uova * 2 cucchiai di grana padano grattugiato * Sale e pepe

Cuocete il cotechino come indicato sulla confezione, scolatelo, spellatelo e fate raffreddare. Mondate e sfogliate la verza. Scottate le foglie 5 minuti in acqua salata, scolatele e fatele asciugare su un telo. Sbattete in una ciotola un uovo con il grana. Srotolate la sfoglia, lasciandola sulla sua carta, e ricavate un rettangolo lungo quanto il cotechino. Disponetevi metà delle foglie di verza, il cotechino e spennellate il mix di uovo. Coprite con le foglie rimaste, arrotolate e sigillate le estremità. Trasferite il rotolo su una placca, lasciandolo sulla carta. Ricavate dai ritagli decori a piacere, applicateli sul rotolo e spennellate con l'uovo rimasto, sbattuto. Infornate a 190° per circa 30 minuti. Sfornate e servite ben caldo.

# Bocconcini di trota

**Preparazione**
**20 minuti**

**INGREDIENTI PER 6 PERSONE**
* 24 mini tartellette pronte * 200 g di trota salmonata affumicata * 150 g di formaggio fresco spalmabile * ½ lime * 1 ciuffo di prezzemolo * Sale e pepe

Ricavate dal pesce 24 fettine (serviranno per la guarnizione). Spezzettate il resto e frullatelo nel mixer con qualche foglia di prezzemolo. Amalgamatelo in una ciotola con il succo del lime e il formaggio.

Regolate se occorre di sale e pepate. Trasferite il composto in una tasca da pasticciere e farcite le tartellette. Decorate con le fettine di trota tenute da parte, foglioline di prezzemolo e servite.

# Insalatina d'anatra fumé

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**
1 rotolo di pasta brisée pronta * 100 g di petto d'anatra affumicato a fettine * 100 g di misticanza * 8 pomodorini ciliegia * 25 g di gherigli di noce * 25 g di uvetta * 1 cucchiaio di zucchero * Farina * Aceto balsamico * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale

Srotolate la pasta, appiattitela leggermente con il mattarello infarinato e ricavate 4 dischi di 16-17 cm di diametro. Imburrate la parte esterna di 4 stampi da budino e sistemateli capovolti su una teglia. Disponetevi sopra i dischi di pasta e infornate 15 minuti a 200°, finché la brisée è dorata. Sfornate e fate raffreddare. Sciacquate la misticanza e mescolatela con i ciliegini, lavati e divisi a metà. Scaldate lo zucchero in un pentolino antiaderente, a fuoco dolce. Quando inizia a caramellare, versate a filo 4-5 cucchiai di aceto balsamico, mescolando finché lo zucchero è sciolto. Unite le noci e l'uvetta, togliete dal fuoco e aggiungete 4-5 cucchiai d'olio, sempre mescolando. Dividete l'insalata nei cestini di pasta, aggiungete le fettine di anatra affumicata, irrorate con la salsina e servite.

# Tronchetto al cioccolato

**Preparazione**
1 ora
**Tempo di cottura**
15 minuti

**INGREDIENTI PER 8 PERSONE**
65 g di farina * 4 uova * 130 g di zucchero semolato * 15 ml di caffè forte * 60 g di burro, più quello per la teglia * 2 cucchiaini di estratto di vaniglia * 20 g di cacao amaro * 1 cucchiaino di lievito in polvere * 200 g di mascarpone * 300 ml di panna fresca * 70 g di zucchero a velo * 100 g di amarene sciroppate * 100 g di cioccolato fondente

Imburrate e rivestite di carta da forno una teglia rettangolare. Sgusciate e separate le uova. Montate i tuorli con lo zucchero semolato e metà vaniglia. Incorporate la farina, setacciata con cacao e lievito, il burro fuso, il caffè e infine gli albumi, montati a neve. Versate nella teglia, infornate 10-15 minuti a 180° e sfornate. Trasferite il dolce sul piano di lavoro, lasciandolo sulla carta, e arrotolatelo dal lato più lungo. Stringete la carta intorno al rotolo e fate raffreddare. Mescolate in una terrina il mascarpone, 100 ml di panna e 50 g di zucchero a velo. Srotolate il dolce, farcitelo con crema e amarene, arrotolatelo di nuovo, inseritelo in uno stampo da plum cake e mettete 2 ore in frigo. Fondete il cioccolato a bagnomaria. Su un foglio di carta da forno, formate con il cioccolato fuso foglie e alberelli usando una spatolina e una tasca da pasticciere con bocchetta sottile. Fate solidificare. Sformate il tronchetto, eliminate la carta e spalmate la panna rimasta, montata con il resto della vaniglia e dello zucchero a velo. Guarnite con i decori di cioccolato e, a piacere, meringhette colorate.

# Cestini di pere e zampone

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

**INGREDIENTI PER 6 PERSONE**
1 rotolo di pasta sfoglia pronta rettangolare * 3 fette di zampone precotto * 2 pere * 1 mazzetto di timo * Burro * Sale

Cuocete lo zampone come indicato sulla confezione e lasciatelo raffreddare. Srotolate la pasta sfoglia e ricavate 6 dischi con un coppapasta. Sistemateli in 6 stampini da muffin imburrati, lasciandoli leggermente sbordare, e infornate 15 minuti a 200° finché la sfoglia è gonfia e dorata. Intanto, sbucciate le pere, tagliatele a dadini e rosolatele 10 minuti in una padella con una noce di burro, 2 rametti di timo e poco sale. Riducete lo zampone a pezzetti. Sfornate i cestini e, con un cucchiaio, allargate delicatamente la cavità di ognuno. Farciteli con le pere e lo zampone e ripassateli in forno 2-3 minuti. Serviteli caldi, guarniti con timo fresco.

# Pescatrice con le ostriche

**Preparazione**
25 minuti
**Tempo di cottura**
20 minuti

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**
600 g di filetti di pescatrice puliti * 4 ostriche * 30 g di uova di salmone * 200 ml di panna fresca * 150 ml di spumante * ½ bustina di zafferano * ½ limone * 1 ciuffo di aneto * 1 mazzetto di erba cipollina * Burro * Sale e pepe

Aprite le ostriche, staccate i molluschi dalle valve, metteteli in una ciotolina con la loro acqua, coprite con pellicola e fate riposare 10 minuti. Intanto, dividete i filetti di pescatrice in 16 bocconcini. Trasferite le ostriche e la loro acqua in una piccola casseruola con il succo del limone, portate a bollore, scolate subito le ostriche e tenetele da parte. Unite lo spumante nella casseruola, pepate e fate ridurre della metà. Versate la panna a filo, stemperate lo zafferano, regolate se serve di sale e riportate a bollore. Intanto, dorate i bocconcini di pesce in una padella con una noce di burro, a fuoco vivo, un paio di minuti per lato. Riunite le ostriche alla salsa e scaldate 1-2 minuti. Distribuite la salsa nei piatti, dividetevi le uova di salmone e l'erba cipollina tagliuzzata, completate con le ostriche e i bocconcini di pescatrice, guarnite con ciuffetti di aneto e servite.

# COCKTAIL *per brindare nei giorni di festa*

## Appletini al lime

Preparazione
10 minuti

**INGREDIENTI PER 2 PERSONE**
120 ml di vodka * 120 ml di grappa alla mela verde * 60 ml di succo di mela * 1 lime * Zucchero * Cubetti di ghiaccio

Lavate il lime, tenete da parte uno spicchio e spremete il resto. Passate lo spicchio sull'orlo di 2 coppe e intingetele nello zucchero, steso su un piattino. Versate nello shaker la vodka, la grappa, il succo di mela e 30 ml di succo di lime filtrato. Aggiungete una manciata di cubetti di ghiaccio, agitate e servite.

**INGREDIENTI PER 2 PERSONE**
2 palline di sorbetto al limone *
400 ml di Prosecco

Versate in 2 bicchieri 100 ml di Prosecco ciascuno. Aggiungete poco per volta il sorbetto, a cucchiaiate. Attendete che la spuma si abbassi, completate con il Prosecco rimasto e servite.

## Sgroppino al Prosecco

Preparazione
5 minuti

# Sangria frizzante

Preparazione 15 minuti
Tempo di cottura 5 minuti

**INGREDIENTI PER 2 PERSONE**
80 ml di spumante dolce * 240 ml di succo di pompelmo rosa * 120 ml di succo di melagrana * 65 g di zucchero * 1 cucchiaino di menta tritata * ½ arancia * ½ lime * 2 ciliegine da cocktail * Cubetti di ghiaccio

In un pentolino, portate a bollore 60 ml d'acqua con lo zucchero e la menta e fate ridurre a fuoco lento, mescolando. Versate in una brocca lo sciroppo filtrato, i succhi, lo spumante e rigirate. Lavate gli agrumi e uniteli al drink insieme a qualche cubetto di ghiaccio. Tenete in frigo 2 ore. Servite con altro ghiaccio, decorando con le ciliegine e, a piacere, fettine d'arancia sull'orlo dei bicchieri.

# Blue Lagoon

**Preparazione**
**5 minuti**

**INGREDIENTI PER 2 PERSONE**
90 ml di vodka * 30 ml Curaçao blu * 120 ml di succo di ananas * 2 fettine di limone * Cubetti di ghiaccio

Versate nello shaker la vodka, il Curaçao, il succo di ananas, qualche cubetto di ghiaccio e agitate. Versate nei bicchieri, aggiungete altro ghiaccio, guarnite con le fettine di limone e servite.

# Bourbon sour al pompelmo

Preparazione
15 minuti

**INGREDIENTI PER 2 PERSONE**
120 ml di bourbon whiskey * ½ pompelmo rosa * 1 cucchiaino di miele * Cubetti di ghiaccio

Stemperate il miele in una tazzina con un cucchiaino di acqua bollente e fate raffreddare. Lavate il pompelmo, spremete 60 ml di succo e ricavate la scorza a striscioline. Versate nello shaker il bourbon, lo sciroppo di miele, il succo filtrato e colmate con cubetti di ghiaccio. Agitate, versate il cocktail nei bicchieri, guarnite con le scorzette di pompelmo e servite, a piacere con altro ghiaccio.

# Drink al gin e mela

Preparazione
10 minuti

**INGREDIENTI PER 2 PERSONE**
120 ml di gin * 60 ml di succo di mela verde * 1 lime * 100 g di miele * ½ mela rossa * Cubetti di ghiaccio

Spremete e filtrate il succo del lime. Lavate la mela e tagliatela a fettine, lasciandole unite a un'estremità e spruzzandole con qualche goccia di succo. Versate nello shaker il gin con il succo di mela, 30 ml di succo di lime, il miele e una manciata di cubetti di ghiaccio. Agitate, versate nei bicchieri, guarnite con le fettine di mela e servite.

**INGREDIENTI PER 2 PERSONE**
120 ml di rum scuro * 120 ml di rum chiaro * 90 ml di succo di frutto della passione * 60 ml di succo d'arancia * 60 ml di succo di lime * 30 ml di granatina * Ghiaccio tritato

Versate nello shaker il rum scuro, il rum chiaro, il succo d'arancia, quello di lime, quello di frutto della passione e la granatina. Colmate con ghiaccio tritato e agitate. Versate nei bicchieri, completate con abbondante ghiaccio tritato e servite.

## Passion rum

Preparazione
5 minuti

# Spumante bitter

**Preparazione**
5 minuti

**INGREDIENTI PER 2 PERSONE**
180 ml di spumante secco * 120 ml di bitter analcolico * 2 fettine di arancia * Acqua frizzante * 2 ciuffi di menta * Cubetti di ghiaccio

Riempite 2 bicchieri a metà con cubetti di ghiaccio. Unite le fettine di arancia, versate lo spumante, il bitter e colmate con acqua frizzante. Mescolate, guarnite con i ciuffi di menta e servite.

# Tequila sunrise

Preparazione
10 minuti

**INGREDIENTI PER 2 PERSONE**
90 ml di tequila * 30 ml di granatina * 2 arance * Zucchero * Cubetti di ghiaccio

Lavate un'arancia, tagliatela in 2 e ricavate da una metà uno spicchio e 2 fettine. Passate lo spicchio sull'orlo delle coppe, poi intingetele nello zucchero, steso su un piattino. Spremete dalle arance rimaste 180 ml di succo. Versate nello shaker la tequila, il succo filtrato, una manciata di cubetti di ghiaccio e agitate. Versate la granatina nelle coppe e, delicatamente, colmate con il contenuto dello shaker. Decorate con le fettine d'arancia e servite.

# Mocktail al lampone

**Preparazione 10 minuti**

**INGREDIENTI PER 2 PERSONE**
120 g di lamponi * 240 ml di succo di mela * 60 ml di sciroppo di sambuco * 2 ciuffi di menta * 2 fettine di lime * Cubetti di ghiaccio

Lavate i lamponi e schiacciateli in una ciotola, con un pestello. Versate nello shaker lo sciroppo di sambuco, il succo di mela, 180 ml d'acqua e circa 1/3 dei lamponi. Agitate e versate nei bicchieri. Unite qualche cubetto di ghiaccio e guarnite con i lamponi rimasti, le fettine di lime e i ciuffi di menta.

# Gin fizz alla mandorla

**Preparazione 10 minuti**

**INGREDIENTI PER 2 PERSONE**
45 ml di gin * 100 ml di sciroppo di mandorle * 80 ml di soda o acqua frizzante * 2 ciuffi di menta * 1 lime * 1 arancia * Cubetti di ghiaccio

Lavate gli agrumi e ricavate fette spesse dall'arancia e da mezzo lime. Dividetele in 2 bicchieri. Spremete dal lime 30 ml di succo. Versate nello shaker il gin, il succo, lo sciroppo di mandorle e una manciata di cubetti di ghiaccio. Agitate e versate nei bicchieri, con altro ghiaccio. Guarnite con la menta e servite.

# Rose tequila

**Preparazione 10 minuti**

**INGREDIENTI PER 2 PERSONE**
90 ml di tequila * 60 ml di succo di ananas * 2 cucchiaini di sciroppo di glucosio per cocktail * 2 cucchiai di succo di lime * Soda o acqua frizzante* Cubetti di ghiaccio

Lavate il pompelmo, ricavate uno spicchio e 2 fettine, poi spremete 60 ml di succo. Passate lo spicchio sull'orlo di 2 bicchieri e intingeteli nello zucchero, steso su un piattino. Versate nello shaker la tequila, lo sciroppo e i succhi di ananas, lime e pompelmo. Agitate e versate nei bicchieri, con qualche cubetto di ghiaccio. Colmate con la soda e decorate con le fettine di pompelmo.

# QUINOA
## *trionfa in tavola la leggerezza*

## Zucchinette ripiene

**Preparazione**
25 minuti
**Tempo di cottura**
50 minuti

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**
120 g di quinoa * 12 zucchinette gialle (patisson baby) * 200 g di petto di pollo * 1 fetta di ananas * 1 ciuffo di timo * 1 ciuffo di salvia * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sciacquate la quinoa in un colino sotto l'acqua corrente. Versatela in un pentolino con 240 ml di acqua salata, portate a bollore e cuocete 10-12 minuti, finché l'acqua è assorbita. Tagliate il pollo a dadini e rosolatelo in una padella con olio, timo, salvia, sale e pepe. Lavate le zucchinette e cuocetele 15 minuti in acqua salata. Scolatele, tagliate le calotte e scavate la polpa. Unite alla quinoa il pollo, l'ananas a dadini e un filo d'olio. Farcite le zucchinette, chiudetele con le calotte e disponetele in 4 cocottine (o una grande) unte d'olio. Infornate 30 minuti a 180°.

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**
350 g di quinoa * 8 carote * 60 g di mandorle spellate * 1 mazzetto di rucola * 1 lime * 1 cucchiaino di miele * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Spremete il lime. Mescolate in una ciotolina metà succo, un filo d'olio, il miele, sale e pepe. Raschiate le carote, dividetele a metà per il lungo, disponetele su una placca rivestita di carta da forno e spennellatele con la salsa al miele. Infornate 20 minuti a 200° finché risultano caramellate e morbide. Intanto, lavate la quinoa, in un colino, sotto l'acqua corrente. Versatela in una casseruola con 700 ml di acqua salata, portate a bollore e cuocete 10-12 minuti, finché il liquido è assorbito. Tostate le mandorle in una padella, toglietele e spadellate la quinoa con olio, sale, pepe e il succo di lime rimasto. Servite con le carote, le mandorle e la rucola, lavata e asciugata.

# Sauté con carote

**Preparazione**
20 minuti
**Tempo di cottura**
35 minuti

# Bowl tofu e lenticchie

**Preparazione**
15 minuti
**Tempo di cottura**
35 minuti

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**
100 g di quinoa * 200 g di lenticchie piccole * 1 pomodoro * 1 peperone verde * 1 cipollotto * 200 g di tofu * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 cucchiaino di curry * Olio extravergine d'oliva * Sale

Lessate lenticchie in acqua salata. Sciacquate la quinoa in un colino, sotto l'acqua corrente. Mettetela in un pentolino con 200 ml di acqua salata, coprite, portate e bollore e cuocete 10-12 minuti, finché l'acqua è assorbita. Lavate il pomodoro e privatelo di semi e acqua, mondate il peperone e tagliateli a dadini. Riducete il tofu a pezzetti e saltateli in una padella con olio e sale. Unite quinoa e lenticchie scolati, il pomodoro, il peperone, il curry e saltate alcuni istanti. Completate con il prezzemolo tritato e il verde del cipollotto, lavato e tagliato a rondelle.

# Zucchine con le uova

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**
100 g di quinoa * 4 uova * 4 zucchine * 1 peperone rosso * 2 scalogni * 1 spicchio d'aglio * 100 g di mais * 3 cucchiai di pinoli * Cumino in polvere * Peperoncino in polvere * 200 ml di brodo vegetale * 1 mazzetto di erba cipollina * 1 ciuffo di basilico * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate le zucchine, tagliatele a metà per il lungo, scavate la polpa lasciando intatti i bordi, salate e fate riposare 30 minuti. Tamponate le zucchine con carta da cucina, disponetele su una placca rivestita di carta da forno, con il lato scavato verso il basso, e infornate 15 minuti a 200°. Intanto, fate appassire gli scalogni e l'aglio, spellati e tritati, in una padella con un filo d'olio. Unite il peperone pulito e tagliato a filetti, una presa di peperoncino e cumino e fate insaporire. Aggiungete la quinoa, sciacquata in un colino sotto l'acqua corrente, e fate tostare 2 minuti. Versate il brodo, portate a bollore e cuocete 10-12 minuti finché il brodo è assorbito. Unite i pinoli, il mais e regolate di sale. Farcite le zucchine con il composto e rimettetele in forno 10 minuti. Intanto, cuocete in una padella le uova all'occhio, con un filo d'olio, poi salatele e pepatele. Completate le zucchine con erba cipollina e basilico tagliuzzati e servite con le uova.

# QUINOA

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**
280 g di quinoa * 4 uova * 2 zucchine * 2 peperoni rosso e verde * 1 mazzetto di erba cipollina * Aceto * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sciacquate la quinoa in un colino sotto l'acqua corrente. Versatela in un tegame con 240 ml d'acqua salata e portate a bollore. Cuocete 10-12 minuti, finché l'acqua è assorbita. Sgranate, condite con un filo d'olio e fate raffreddare. Mondate e tagliate a filetti zucchine e peperoni. Fateli saltare in una padella con olio, sale e pepe. Fateli intiepidire e uniteli alla quinoa, in una insalatiera. Intanto, portate a bollore in una pentola un litro di acqua salata, con poco aceto. Fatevi scivolare un uovo per volta, raccogliete l'albume intorno al tuorlo con un cucchiaio e cuocete 4-5 minuti. Scolate le uova su carta da cucina, salatele e servitele con la quinoa e l'erba cipollina tagliuzzata.

## Insalata con uova poché

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

# Zuppetta al mais

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**
150 g di quinoa * 1 peperone rosso * 200 g di fagiolini * 200 g di patate * 1 cipolla * 280 g di mais * 400 g di pomodori pelati * 600 ml di brodo vegetale * 1 cucchiaino di cumino in polvere * 1 cucchiaino di paprica * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mondate e tagliate a pezzetti il peperone e i fagiolini a pezzetti. Sbucciate e riducete a dadini le patate. Spellate la cipolla, tritatela e fatela soffriggere in una casseruola, con un filo d'olio, paprica e cumino. Unite i pelati spezzettati, il brodo e portate a bollore.

Aggiungete le patate e cuocete 5 minuti. Sciacquate la quinoa in un colino sotto l'acqua corrente, versatela nella casseruola, unite peperone e fagiolini e cuocete 10 minuti. Aggiungete il mais e terminate la cottura in altri 5 minuti. Regolate di sale, pepate e servite.

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**
180 g di quinoa * 400 g di rana pescatrice pulita * 1 finocchio * 1 cipolla * 1 carota * 1 foglia di alloro * 1 ciuffo di basilico * 1 l di brodo di pesce o vegetale * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sciacquate la quinoa in un colino, sotto l'acqua corrente. Tostatela 2 minuti in un pentolino, con un filo d'olio. Versate 360 ml di acqua salata, portate a bollore e cuocete 10-12 minuti, finché l'acqua è assorbita. Intanto, spellate la cipolla, tritatela e fatela appassire in una casseruola con un filo d'olio. Unite finocchio e carota, mondati e tagliati a pezzetti, l'alloro, sale e pepe. Fate insaporire e versate il brodo. Portate a bollore, cuocete 15 minuti, eliminate l'alloro e frullate con un mixer a immersione. Aggiungete la pescatrice a dadini, la quinoa e lasciate sobbollire 5-6 minuti. Regolate se occorre di sale, pepate e servite con il basilico a filetti.

# Minestra di pescatrice

**Preparazione**
20 minuti
**Tempo di cottura**
40 minuti

# Insalata al baccalà

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**
250 g di quinoa * 200 g di baccalà sott'olio * 300 g di zucchine * 2 scalogni * 1 ciuffo di aneto * 1 limone * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sciacquate la quinoa sotto l'acqua corrente, in un colino. Versatela in una pentola con 500 ml d'acqua salata, portate a bollore e cuocete 10-12 minuti, finché l'acqua è assorbita. Condite con un filo d'olio, sgranate e lasciate raffreddare. In una padella, fate appassire gli scalogni, spellati e tritati, con un filo d'olio. Unite le zucchine, lavate e tagliate a dadini. Fate insaporire qualche istante, salate e spegnete: le zucchine devono restare croccanti. Lavate il limone, spremete metà succo e mescolatelo in una insalatiera con 3 cucchiai di olio, sale e pepe. Unite la quinoa, le zucchine e il baccalà, diviso a scaglie. Completate con il limone rimasto, a spicchi, e l'aneto.

# Tortino ai mirtilli rossi

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
50 minuti

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**
50 g di farina di quinoa * 60 g di farina 00 * 500 ml di latte * 4 uova * 110 g di zucchero * 80 g di mirtilli rossi secchi * Burro

Immergete i mirtilli in una ciotolina di acqua tiepida per circa 20 minuti. Mescolate le farine in una ciotola con lo zucchero. Incorporate con una frusta a mano le uova sbattute e amalgamate. Diluite con il latte e aggiungete i mirtilli, scolati e asciugati. Versate l'impasto in una pirofila ben imburrata e infornate a 180º per 45-50 minuti. Sfornate e servite il dolce nella pirofila, tiepido o a temperatura ambiente.

**INGREDIENTI PER 6 PERSONE**
100 g di quinoa * 200 g di asparagi * 1 patata dolce * 2 uova * 150 ml di latte * 1 ciuffo di prezzemolo * Burro * Sale e pepe

Sciacquate la quinoa, in un colino, sotto l'acqua corrente. Versatela in una casseruola con 200 ml di acqua salata, portate a bollore e cuocete 10-12 minuti, finché l'acqua è assorbita. Intanto, cuocete 15 minuti a vapore la patata dolce, sbucciata e tagliata a dadini. Schiacciatela con una forchetta in una ciotola. Cuocete a vapore per 10 minuti anche gli asparagi mondati, poi tagliateli a pezzetti lasciando intatte le punte. Mescolate in una terrina le uova e il latte. Incorporate la quinoa, la patata dolce, gli asparagi e il prezzemolo tritato. Trasferite l'impasto in una tortiera imburrata e infornate 20 minuti a 180°.

# Torta salata agli asparagi

**Preparazione**
20 minuti
**Tempo di cottura**
1 ora

# Aspic a strati

**Preparazione** 25 minuti
**Tempo di cottura** 30 minuti

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**
100 g di quinoa * 1 zucchina * 1 patata * 1 carota * 1 cipolla * 9 g di gelatina in fogli * 1 ciuffo di basilico * 350 ml di brodo vegetale * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sciacquate la quinoa in un colino sotto l'acqua corrente. Versatela in un pentolino con 200 ml di acqua salata, portate a bollore e cuocete 10-12 minuti, finché l'acqua è assorbita. Sgranate e condite con un filo d'olio. Mettete la gelatina a bagno in acqua fredda. Lavate la zucchina, pelate la patata e tagliatele a dadini. Spellate la cipolla, tritatela e fatela appassire in un tegame con un filo d'olio. Unite patata e zucchina, salate e stufate 10 minuti. Intanto, raschiate e riducete la carota a dadini, fateli lessare 5 minuti nel brodo, scolateli con un mestolo forato e sciogliete nel brodo la gelatina. Mescolate in una ciotola il mix di patata e zucchina con 2-3 cucchiai di gelatina. Unite le carote al resto della gelatina. Disponete su una placca 4 anelli di metallo, rivestiti di pellicola, e suddividetevi le carote con la gelatina. Passate in frigo 15 minuti. Coprite con la quinoa, il mix di patata e zucchina e rimettete in frigo 3-4 ore. Sformate delicatamente e guarnite con il basilico.

# Pudding dolce

**Preparazione**
10 minuti
**Tempo di cottura**
15 minuti

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**
120 g di quinoa * 150 g di mirtilli * 50 g di mandorle a lamelle * 480 ml di latte * 2 cucchiai di miele * 1 baccello di vaniglia * Cannella in polvere

Sciacquate la quinoa in un colino sotto l'acqua corrente. Versatela in un pentolino con 240 ml di acqua salata, portate a bollore e cuocete 10-12 minuti, finché l'acqua è assorbita. Intanto, lavate i mirtilli e tostate le mandorle qualche istante in una padellina antiaderente. Incidete la vaniglia a metà per il lungo, raschiate i semini e mescolateli in una ciotola con il latte e una presa di cannella. Dividete la quinoa in 4 coppette, versatevi sopra il latte e completate con i mirtilli, le mandorle e il miele a filo.

# POLPETTONE
## *quante sorprese da scoprire*

### Con ciliegini e basilico

Preparazione **20 minuti**
Tempo di cottura **1 ora**

**INGREDIENTI PER 6 PERSONE**
500 g di polpa di manzo macinata * 300 g di polpa di maiale macinata * 300 g di pomodorini ciliegia * 50 ml di passata di pomodoro * 50 g di pancetta * 1 cipolla * 2 uova * 1 panino raffermo * Pangrattato * 1 cucchiaino di senape * 1 ciuffo di basilico * Latte * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Ammollate il pane nel latte, sminuzzatelo e strizzatelo. Mescolatelo in una terrina con le carni, la pancetta tritata, le uova, la cipolla spellata e tritata, 2-3 foglie di basilico tagliuzzate, la senape e poco pangrattato, per ottenere un composto compatto. Regolate di sale e pepate. Trasferite il composto in uno stampo da plum cake oliato e infornate un'ora a 200°. Dopo 45 minuti, irrorate la superficie con la passata e distribuite i ciliegini lavati e conditi con olio, sale e pepe. Sfornate e servite il polpettone tiepido con i pomodorini, il sughetto e basilico fresco.

## Farcito ai pomodori

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
1 ora

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**
500 g di polpa di manzo macinata * 6 fette di prosciutto crudo * 1 uovo * 4-5 piccoli pomodori ramati * 40 g di spinaci * 1 cipolla * 1 spicchio d'aglio * 125 ml di passata di pomodoro * 1 cucchiaio di salsa barbecue * 1 cucchiaio di senape * Pangrattato * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate gli spinaci, scottateli 30 secondi in acqua salata, scolateli e fateli asciugare stesi su un telo. Mescolate in una terrina la carne con la cipolla e l'aglio, spellati e tritati. Unite l'uovo e tanto pangrattato quanto ne serve per ottenere un composto compatto. Salate e pepate. Stendete il composto su una placca, foderata di carta da forno unta d'olio, formando un rettangolo. Coprite con gli spinaci e le fettine di prosciutto, leggermente sovrapposti. Disponete al centro, i pomodori lavati paralleli ai lati lunghi. Arrotolate il polpettone aiutandovi con la carta e irrorate d'olio. Avvolgetelo nella carta e infornate a 180° per 40 minuti. Sfornate, aprite il cartoccio e terminate la cottura in altri 15 minuti circa, finché la superficie è dorata. Nel frattempo, mescolate in un pentolino la passata con la salsa barbecue, la senape e 60 ml d'acqua e fate sobbollire e addensare la salsa a fuoco dolce. Servite il polpettone con la salsa e un contorno a piacere.

# POLPETTONE

## Con le uova sode

**Preparazione** 20 minuti
**Tempo di cottura** 1 ora

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**
300 g di polpa di manzo macinata * 100 g di salsiccia * 5 uova * ½ cipolla * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 rametto di salvia * Pangrattato * Brodo vegetale * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Rassodate 3 uova in acqua, inizialmente fredda, 8 minuti a partire dall'inizio del bollore. Scolatele e sgusciatele. Tritate la cipolla spellata e il prezzemolo e mescolateli in una ciotola con la carne, la salsiccia spellata e sbriciolata, le uova rimaste e tanto pangrattato quanto ne occorre per ottenere un composto sodo. Regolate di sale e pepate. Stendete il composto su un foglio di carta da forno unto d'olio, formando un rettangolo. Disponete al centro le uova, parallele ai lati lunghi, poi arrotolate il polpettone aiutandovi con la carta. Spolverizzatelo di pangrattato in modo uniforme e rosolatelo a fuoco vivace in una casseruola, con un filo d'olio e la salvia, dorandolo da tutti i lati l'olio. Abbassate la fiamma, bagnate con un mestolino di brodo e cuocete coperto 40 minuti, bagnando se occorre con altro brodo. Servite accompagnando, a piacere, con mostarda di frutta e senape all'antica.

# Mignon alla salsiccia

**Preparazione**
25 minuti
**Tempo di cottura**
20 minuti

**INGREDIENTI PER 6 PERSONE**
400 g di polpa di vitello macinata * 200 g di salsiccia * 3 uova * 1 panino raffermo * 40 g di pecorino grattugiato * 40 g di parmigiano reggiano grattugiato * 1 spicchio d'aglio * 1 rametto di rosmarino * Latte * Olio di semi di arachidi * Sale e pepe

Ammollate il pane nel latte, sminuzzatelo e strizzatelo. Spellate e sgranate la salsiccia. Mescolate in una ciotola il pane con la carne, 2/3 della salsiccia, un uovo sbattuto, parmigiano, pecorino e l'aglio, spellato e tritato. Regolate di sale e pepate. Aiutandovi con uno stampino da muffin oliato, formate 4 polpettoncini, compattandoli. Passateli nelle uova rimaste, sbattute, e in abbondante pangrattato (se possibile, casalingo). Friggeteli in abbondante olio ben caldo 10-12 minuti, a fuoco moderato, dorandoli su tutti i lati. Scolateli su carta da cucina. Nel frattempo, rosolate la salsiccia rimasta pochi istanti in una padella antiaderente, con il rosmarino. Servite i polpettoni mignon guarniti con la salsiccia e, a piacere, rosmarino fresco.

# POLPETTONE

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**
600 g di polpa di maiale macinata * 125 g di feta * 300 g di spinaci * 1 cipolla * 1 spicchio d'aglio * 1 uovo * 1 albume * Origano secco * Pangrattato * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Fate appassire la cipolla, spellata e tritata, in una padella con un filo d'olio. Sgocciolatela e rosolate nella padella l'aglio, sbucciato e tritato. Unite gli spinaci lavati, salate e cuocete a fuoco medio finché l'acqua di vegetazione è evaporata. Lasciate intiepidire, poi tagliuzzate gli spinaci e mescolateli in una terrina con la feta sbriciolata, una presa di origano e l'albume. Regolate se occorre di sale e pepate. In una ciotola, amalgamate la carne con la cipolla, l'uovo e tanto pangrattato quanto ne occorre per ottenere un composto sodo. Regolate di sale e pepate. Stendete metà composto su un foglio di carta da forno oliato, disponete al centro gli spinaci, coprite con il composto rimasto, formate il polpettone e rotolatelo nel pangrattato. Trasferitelo in una teglia unta d'olio, condite con poco altro olio e infornate 50 minuti a 165°.

## Maiale, spinaci e feta

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 5 minuti

# Tricolore ai peperoni

**Preparazione**
30 minuti
**Tempo di cottura**
1 ora e 30 minuti

**INGREDIENTI PER 6 PERSONE**
750 g di polpa di maiale macinata * 3 peperoni rosso, giallo e verde * 1 cipolla * 1 spicchio d'aglio * 2 uova * 100 g di parmigiano reggiano grattugiato * Pangrattato * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate i peperoni, metteteli in una teglia e arrostiteli in forno a 210°, girandoli spesso, finché la buccia è gonfia e annerita. Sfornate, coprite con alluminio, fate intiepidire, poi spellateli, privateli di piccioli e semi e divideteli a falde sottili. Sbucciate e tritate la cipolla e l'aglio. Amalgamateli in una terrina con la carne, le uova, il parmigiano e tanto pangrattato quanto ne occorre per ottenere un composto sodo. Regolate di sale e pepate. Imburrate una pirofila e disponete 1/3 del composto. Livellate, coprite con metà peperoni, sale e pepe. Proseguite con altro composto, il resto dei peperoni, sale, pepe e il composto rimasto. Spolverizzate di pangrattato, irrorate d'olio e infornate un'ora a 175°.

# POLPETTONE

**INGREDIENTI PER 6 PERSONE**
800 g di polpa di vitello macinata * 3 melanzane grandi * 2 peperoni rosso e giallo * 1 cipolla * 2 spicchi d'aglio * 300 g di polpa di pomodoro * 1 ciuffo di salvia * 1 ciuffo di basilico * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate le melanzane e tagliatele a fette per il lungo. Allineatele su una placca rivestita di carta da forno, spennellatele d'olio, salatele e arrostitele 30 minuti a 200°. Intanto, fate appassire la cipolla e uno spicchio d'aglio, spellati e tritati, in un tegame con un filo d'olio. Unite i peperoni, mondati e tagliati a dadini. Salate, spegnete e fate intiepidire. Mescolate peperoni e cipolla con la carne e qualche foglia di salvia tritata. Regolate di sale e pepate. Abbassate il calore del forno. Allineate le fette di melanzane in uno stampo da plum cake ben oliato, leggermente sovrapposte e lasciandole sbordare. Riempite con il composto di carne e ripiegatevi sopra la parte delle melanzane che sborda. Coprite con alluminio, praticate qualche forellino per far sfiatare il vapore e infornate per circa un'ora e 15 minuti a 180°. Nel frattempo, fate dorare l'aglio rimasto, spellato e tritato, in una padella con un filo d'olio. Versate la polpa di pomodoro, salate, pepate e cuocete 15 minuti. Sfornate il polpettone, sformatelo e servitelo con la salsa e basilico fresco.

## In camicia di melanzane

**Preparazione** 25 minuti
**Tempo di cottura** 2 ore e 15 minuti

# Con cipolle stufate

**Preparazione** 20 minuti
**Tempo di cottura** 1 ora

**INGREDIENTI PER 8 PERSONE**
1 kg di polpa mista di manzo e maiale macinata * 2 cipolle * 1 panino raffermo * 2 uova * 1 rametto di alloro * Pangrattato * Latte * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Spellate le cipolle, tagliatele ad anelli sottili e stufatele in un tegame, a fuoco dolce, con 2 foglie di alloro, un filo d'olio, una noce di burro, sale e pepe. Intanto, ammollate il pane nel latte, sbriciolatelo e strizzatelo. Mescolatelo con la carne, le uova e tanto pangrattato quanto ne serve per ottenere un composto sodo. Salate e pepate. Stendete 1/3 del composto su un foglio di carta da forno oliato, coprite con metà cipolle, ancora composto, cipolle (tranne qualche rondella per guarnire) e il composto rimasto. Compattate e trasferite il polpettone in una pirofila imburrata. Irrorate d'olio e infornate 50 minuti 175° unendo, verso la fine, le cipolle tenute da parte. Servite con alloro fresco.

# POLPETTONE

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**
500 g di polpa di manzo macinata * 4 cetriolini sott'aceto * 50 g di pangrattato * 1 uovo * 6 cucchiai di ketchup * 1 cucchiaio di senape * Burro * Sale e pepe

In una ciotola, amalgamate la carne con il pangrattato, l'uovo, i cetriolini tritati e la senape. Regolate di sale e pepate. Sistemate il composto in uno stampo da plum cake imburrato e spalmate la superficie con 2 cucchiai di ketchup. Infornate 10 minuti a 180º, spennellate con altri 2 cucchiai di ketchup e proseguite la cottura 15 minuti. Spalmate con il ketchup rimasto e terminate la cottura in altri 15-20 minuti. Servite decorando a piacere.

## All'americana con il ketchup

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

# Di tacchino e mortadella

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

**INGREDIENTI PER 6 PERSONE**
600 g di polpa di tacchino macinata * 150 g di mortadella in una fetta * 2 uova * 30 g di parmigiano reggiano grattugiato * 1 ciuffo di prezzemolo * Noce moscata * Pangrattato * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Tagliate la mortadella a dadini e sminuzzatela grossolanamente nel mixer. Amalgamatela in una ciotola con la carne, le uova, il parmigiano, una grattata di noce moscata, il prezzemolo e tanto pangrattato quanto ne occorre per ottenere in composto sodo. Regolate di sale e pepate. Formate un polpettone, disponetelo in una teglia imburrata, irroratelo d'olio e infornate 40 minuti a 180°. Servite con un contorno a piacere.

# POLPETTONE

## Bardato di pancetta

**Preparazione**
**25 minuti**
**Tempo di cottura**
**1 ora e 30 minuti**

**INGREDIENTI PER 8 PERSONE**
800 g di polpa di maiale macinata * 250 g di pancetta a fette * 40 g di uvetta * 30 ml di panna fresca * 1 rametto di alloro * Pangrattato * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mettete l'uvetta ammollo in acqua tepida. In una ciotola, mescolate la carne con l'uovo, la panna e tanto pangrattato quanto ne occorre per ottenere un composto sodo. Unite l'uvetta strizzata, regolate di sale e pepate. Imburrate uno stampo da plum cake e allineate sul fondo 3-4 foglie di alloro. Disponete nello stampo le fette di pancetta, leggermente sovrapposte, facendole risalire e fuoriuscire dai bordi. Riempite lo stampo con il composto di carne, compattate e ripiegatevi sopra la pancetta che sborda. Coprite con alluminio, praticate qualche forellino per far sfiatare il vapore e infornate un'ora e 30 minuti a 180°, scoprendo negli ultimi 10-15 minuti. Sfornate, fate intiepidire e sformate.

**INGREDIENTI PER 6 PERSONE**
500 g di carne di vitello * 8 fette di prosciutto cotto * 500 g di patate * 1 cipolla * 1 spicchio d'aglio * 1 uovo * 100 g di parmigiano reggiano grattugiato * 1 ciuffo di prezzemolo * Latte * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate e lessate in acqua salata le patate. Scolatele, pelatele e schiacciatele in una ciotola con una noce di burro, 50 g di parmigiano, e poco latte, per ottenere un composto soffice ma non troppo molle. Regolate di sale e pepate. Spellate e tritate cipolla e aglio e fateli appassire in una padella con un filo d'olio. In una terrina, mescolate la carne con il parmigiano rimasto, il prezzemolo tritato, il soffritto di cipolla e aglio, l'uovo sbattuto e tanto pangrattato quanto ne occorre per ottenere un composto sodo. Regolate di sale e pepate. Stendete su una placca un foglio di carta da forno, ungetelo d'olio e disponetevi il composto, formando un rettangolo. Coprite con il prosciutto cotto e disponete al centro il purè. Arrotolate il polpettone aiutandovi con la carta, irroratelo d'olio e infornate 35-40 minuti a 180°. Accompagnate a piacere con salsa di pomodoro o agrodolce.

# Ripieno di patate

**Preparazione**
30 minuti
**Tempo di cottura**
1 ora e 10 minuti

# CAVOLFIORE *tutto il sapore dell'orto*

## Vellutata ai porri

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**
700 g di cimette di cavolfiore * 2 porri * 100 ml di panna fresca * 1 l di brodo di pollo * Burro * Sale e pepe

Sciacquate il cavolfiore. Mondate e affettate i porri, tenetene da parte alcune rondelle e fate appassire le altre in una casseruola con una noce di burro. Aggiungete le cimette di cavolfiore, fate insaporire e coprite con il brodo. Portate a bollore, abbassate la fiamma e cuocete a fuoco lento per 20-25 minuti, finché il cavolfiore è molto morbido. Frullate con un mixer a immersione, versate la panna, regolate di sale e pepate. Intanto, rosolate le rondelle di porri tenute da parte in una padellina con burro, sale e pepe. Dividete la vellutata nei piatti, completate con le rondelle rosolate e servite.

# Pirofila alla curcuma

Preparazione
10 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**
1 cavolfiore a cimette * 100 g di pangrattato * ½ cucchiaino di curcuma * 1 ciuffo di timo * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sciacquate le cimette di cavolfiore e disponetele in una pirofila imburrata con il timo. In una ciotola, mescolate il pangrattato, la curcuma, sale e pepe. Unite a filo 2-3 cucchiai di olio e amalgamate. Versate il composto sul cavolfiore e rigirate per rivestire bene tutte le cimette. Infornate 25 minuti a 200°, rimescolando ogni tanto. Servite la pirofila ben calda.

# Tartellette al gruyère

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**
1 confezione di pasta sfoglia pronta * 1 cavolfiore a cimette * 70 g di gruyère grattugiato * 100 ml di panna fresca * 1 uovo * 1 mazzetto di timo * Burro * Sale e pepe

Sciacquate le cimette di cavolfiore e cuocetele 10 minuti a vapore. Fatele saltare in una casseruola con una noce di burro e le foglioline di 2-3 rametti di timo. Aggiungete la panna, cuocete ancora per qualche minuto, salate e pepate. Spegnete e trasferite in una ciotola. Srotolate la sfoglia, ricavate 4 dischi, rivestite altrettanti stampini da tartelletta imburrati e bucherellate il fondo. Aggiungete l'uovo, metà del gruyère e amalgamate. Suddividete le cimette negli stampini, spolverizzate con il gruyère rimasto e infornate 25 minuti a 200°. Lasciate intiepidire, decorate a piacere con timo e servite.

# Insalata con le olive

**Preparazione**
15 minuti
**Tempo di cottura**
15 minuti

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**
1 cavolfiore a cimette * 2 cucchiai di olive taggiasche * 1 cucchiaio di pinoli * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sciacquate le cimette e sbollentatele in acqua salata per 10 minuti. Scolatele ancora ben croccanti e fatele intiepidire. Intanto, tostate i pinoli qualche minuto in una padellina antiaderente. Condite il cavolfiore tiepido, in una insalatiera, con un filo d'olio, sale e pepe. Unite i pinoli tostati, le olive e il prezzemolo tritato. Mescolate e servite.

# Torta salata al salmone

**Preparazione** 20 minuti
**Tempo di cottura** 45 minuti

**INGREDIENTI PER 6 PERSONE**
1 rotolo di pasta brisée pronta * 200 g di filetti di salmone senza pelle * 200 g di cimette di cavolfiore * 3 uova * 200 ml di panna acida * 1 ciuffo di aneto * ½ cucchiaino di curry * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sciacquate le cimette e cuocetele a vapore 10 minuti. Private il salmone di eventuali lische e tagliatelo a pezzetti. Saltate qualche istante le cimette e il salmone in una padella con olio, sale e pepe. Srotolate la brisée e foderate uno stampo a cerniera, lasciando la pasta sulla sua carta da forno e facendola risalire sui bordi. Bucherellate il fondo e stendetevi il mix di salmone e cavolfiore. Sbattete le uova in una ciotola con la panna, l'aneto tritato, il curry, sale e pepe. Versatele nello stampo e infornate 30 minuti a 180°.

# Gratin con besciamella

**Preparazione**
15 minuti
**Tempo di cottura**
50 minuti

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**
800 g di cimette di cavolfiore * 80 g di gruyère * 400 ml di latte * 30 g di farina * 2 tuorli * 3 cucchiai di pangrattato * Burro * Sale e pepe

**S**ciacquate le cimette e lessatele 15 minuti in acqua salata. Intanto, sciogliete in una casseruola 30 g di burro, unite la farina e mescolate finché il composto si stacca dalle pareti. Stemperate con il latte, rigirando con una frusta. Fate addensare a fuoco dolce 10 minuti, mescolando. Unite 40 g di gruyère a dadini, regolate di sale, pepate e spegnete. Fate intiepidire e unite i tuorli. Disponete le cimette in una pirofila imburrata, versate la besciamella e mescolate. Spolverizzate con il resto del gruyère, grattugiato e mescolato con il pangrattato, e qualche fiocchetto di burro. Infornate 20 minuti a 180°.

# Arrosto veg al tè nero

**Preparazione** 10 minuti
**Tempo di cottura** 55 minuti

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**
1 cavolfiore * 150 ml di tè nero * 80 g di nocciole spellate * ½ lime * 2 cucchiaini di salsa di soia * Peperoncino in polvere * 1 mazzetto di timo * Olio extravergine d'oliva * Sale

Private il cavolfiore delle foglie e incidete la base del torsolo con un taglio a croce. Lavatelo e mettetelo su una placca oliata, con qualche rametto di timo. Spennellate di olio, salate leggermente e infornate 50 minuti a 200°, irrorando con il tè a metà cottura, finché il cavolfiore è tenero e inizia a dorare. Intanto, tostate le nocciole in una padellina antiaderente, poi tritatele grossolanamente. Mescolate in una ciotola il succo del lime con la salsa di soia e una presa di peperoncino. Sfornate il cavolfiore, versate la salsa, cospargete con le nocciole e ripassate in forno qualche minuto prima di servire, a piacere con timo fresco.

# Cimette con zucchine

**Preparazione**
20 minuti
**Tempo di cottura**
40 minuti

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**
1 piccolo cavolfiore a cimette * 4 zucchine verdi e gialle * 2 patate * 40 g di emmentaler * 1 rametto di rosmarino * 1 ciuffo di prezzemolo * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sbucciate le patate, tagliatele a dadi e lessatele 10 minuti in acqua salata con le cimette sciacquate. Intanto, lavate e affettate le zucchine. Rosolatele 10 minuti in una padella con il rosmarino, olio, sale e pepe. Trasferite tutti gli ortaggi in una pirofila imburrata, senza sovrapporli troppo. Condite con un filo d'olio e il prezzemolo tritato, pepate e coprite con il formaggio a fettine e qualche fiocchetto di burro. Infornate 20 minuti a 200º.

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**
1 cavolfiore piccolo a cimette * 80 g di misticanza * 4 fette di pancetta * Aceto * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale

Lavate le cimette di cavolfiore, scottatele 5 minuti in acqua bollente salata e scolatele. Intanto, rosolate la pancetta in una larga padella antiaderente finché diventa croccante. Scolatela su carta da cucina. Aggiungete nella padella una noce di burro e ripassatevi le cimette di cavolfiore, finché diventano ben dorate. Lavate la misticanza e mescolatela in una insalatiera con la pancetta spezzettata e le cimette tiepide. Condite con un filo d'olio e qualche goccia di aceto, rigirate delicatamente e servite.

# Misticanza e pancetta

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

# Pasticcio di pasta

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**
280 g di sedanini * 200 g di fesa di tacchino * 600 g di cimette di cavolfiore * 200 g di provola * 200 g di besciamella * 1 bustina di zafferano * 30 g di grana padano grattugiato * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate le cimette, scottatele 5 minuti in abbondante acqua bollente salata e scolatele con una schiumarola. Nella stessa acqua lessate i sedanini. Nel frattempo, scaldate la besciamella e scioglietevi lo zafferano. Scolate la pasta e mescolatela con il cavolfiore. Condite con un filo d'olio e la besciamella. Unite metà della provola a dadini, mescolate e versate in una pirofila imburrata. Distribuite sulla superficie la provola rimasta a dadini, il grana, qualche fiocchetto di burro e infornate 15 minuti a 200º, finché si forma una crosticina dorata in superficie. Nel frattempo, rosolate la fesa in una padella con una noce di burro, sale e pepe. Spegnete e sfilacciate grossolanamente la carne. Distribuitela sul pasticcio, ripassate in forno qualche istante e servite.

# Mantecato al mascarpone

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**
1 cavolfiore * 50 g di parmigiano reggiano grattugiato * 1 cucchiaio di mascarpone * 1 bicchiere di vino bianco * Burro * Sale e pepe

Sciacquate il cavolfiore poi grattugiatelo con una grattugia a fori larghi, evitando di grattugiare anche il torsolo. Sciogliete una noce di burro in una padella, aggiungete il cavolfiore e fatelo rosolare 5 minuti. Pepate, sfumate con il vino, fate evaporare l'alcol e proseguite la cottura qualche minuto. Fuori dal fuoco, unite il mascarpone, il parmigiano e mescolate per mantecare. Regolate di sale e servite, decorando a piacere con ciuffetti di prezzemolo.

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**
320 g di spaghetti * 400 g di cimette di cavolfiore * 300 g di funghi champignon * 1 manciata di spinacini novelli * 1 spicchio d'aglio * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 ciuffo di timo * 1 peperoncino rosso * Peperoncino in fiocchi * Olio extravergine d'oliva * Sale

Lavate le cimette. Scottatele 5 minuti in acqua salata. Scolatele con un mestolo forato, tenendo da parte l'acqua. Frullate 1/3 delle cimette, diluendo con poca acqua di cottura. Intanto, mondate i funghi e dorateli in una padella con l'aglio, spellato e tritato, qualche rametto di timo, olio, sale e il peperoncino, pulito e affettato. Unite le cimette, il prezzemolo tritato e fate insaporire. Nel frattempo, lessate gli spaghetti nell'acqua del cavolfiore riportata a bollore, scolateli al dente e ripassateli nella padella con una presa di peperoncino in fiocchi. Dividete nei piatti la crema di cavolfiori e gli spaghetti, completate con gli spinacini lavati, altro peperoncino a piacere e servite.

# Spaghetti ai funghi piccanti

**Preparazione**
20 minuti
**Tempo di cottura**
30 minuti